



## Советы родителям

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням. Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Проследите, чтобы накануне ВПР Ваш ребенок хорошо отдохнул. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход выполнения работы.

Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.

Очень важно при подготовке к выполнению работы, позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь!
- Я тобой горжусь!
- Что бы не случилось, ты для меня самый лучший!

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям. Развивать самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения.

**И помните:** самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.